|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **UNIWERSYTET MORSKI W GDYNI**  **Wydział Zarządzania i Nauk o Jakości** |  |

**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kod przedmiotu |  | Nazwa przedmiotu | w jęz. polskim | **Zarządzanie stresem** |
| w jęz. angielskim | **STRESS MANAGEMENT** |

|  |  |
| --- | --- |
| Kierunek | **Zarządzanie** |
| Specjalność | **przedmiot wybieralny** |
| Poziom kształcenia | **studia pierwszego stopnia** |
| Forma studiów | **stacjonarne** |
| Profil kształcenia | **ogólnoakademicki** |
| Status przedmiotu | **wybieralny** |
| Rygor | **zaliczenie z ocena** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semestr studiów** | **Liczba punktów ECTS** | **Liczba godzin w tygodniu** | | | | **Liczba godzin w semestrze** | | | |
| **W** | **C** | **L** | **P** | **W** | **C** | **L** | **P** |
| III | 4 | 1 |  | 1 |  | 15 |  | 15 |  |
| **Razem w czasie studiów** | | | | | | **30** | | | |

|  |
| --- |
| **Wymagania w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji** |
| Brak |

|  |
| --- |
| **Cele przedmiotu** |
| Zapoznanie studenta z istotą i znaczeniem pojęcia stresu.  Opanowanie przez studenta umiejętności rozpoznawania przyczyn stresu i jego skutków, poszukiwania rozwiązań i stosowania technik radzenia sobie ze stresem w życiu prywatnym i zawodowym.  Poprzez powyższe, podniesienie u studentów świadomości istoty stresu oraz zapoznanie z technikami radzenia sobie ze stresem osobistym i zawodowy. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Osiągane efekty kształcenia dla przedmiotu (EKP)** | | |
| **Symbol** | **Po zakończeniu przedmiotu student:** | **Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia** |
| EKP\_01 | rozumie istotę stresu i jego wpływ na człowieka i organizacje | NK\_W03, NK\_U01 |
| EKP\_02 | potrafi zidentyfikować przyczyny i rodzaje stresu oraz skutki jego działania | NK\_U01, NK\_U03 |
| EKP\_03 | potrafi zastosować odpowiednie rozwiązania przeciwdziałające negatywnym skutkom stresu | NK\_U01, NK\_U03, NK\_K03 |
| EKP\_04 | potrafi komunikować swoje stanowisko i pomysły używając odpowiedniego słownictwa, umie dokonać krytycznej oceny | NK\_U06, NK\_U08, NK\_K01 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Treści programowe** | **Liczba godzin** | | | | **Odniesienie do EKP** |
| **W** | **C** | **L** | **P** |
| Istota i znaczenie stresu w życiu prywatnym i zawodowym, rodzaje stresu (dystres, eustres). | 3 |  |  |  | EKP\_01 |
| Czynniki wywołujące stres zawodowy i osobisty. | 2 |  | 4 |  | EKP\_01, EKP\_02 |
| Wpływ osobowości na stres. | 1 |  |  |  | EKP\_01, EKP\_02 |
| Efekty stresu, koszty stresu. | 3 |  | 3 |  | EKP\_01, EKP\_02 |
| Wypalenie zawodowe. | 2 |  |  |  | EKP\_01, EKP\_02 |
| Metody radzenia sobie ze stresem |  |  | 4 |  | EKP\_03, EKP\_04 |
| Zarządzanie stresem w firmie, sposoby przeciwdziałania oraz łagodzenia stresu, stres a kreatywność. | 4 |  | 4 |  | EKP\_03, EKP\_04 |
| **Łącznie godzin** | **15** |  | **15** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Metody weryfikacji efektów kształcenia dla przedmiotu** | | | | | | | | | |
| **Symbol EKP** | **Test** | **Egzamin ustny** | **Egzamin pisemny** | **Kolokwium** | **Sprawozdanie** | **Projekt** | **Prezentacja** | **Zaliczenie praktyczne** | **Inne** |
| EKP\_01 |  |  |  | X |  |  |  | X |  |
| EKP\_02 |  |  |  | X |  |  |  | X |  |
| EKP\_03 |  |  |  | X |  |  |  | X |  |
| EKP\_04 |  |  |  | X |  |  |  | X |  |

|  |
| --- |
| **Kryteria zaliczenia przedmiotu** |
| Warunkiem zaliczenia laboratorium jest wykonanie 3 zadań.  Warunkiem zaliczenia wykładu jest uzyskanie 56 % punktów z kolokwium testowo-opisowego. |

Uwaga: student otrzymuje ocenę powyżej dostatecznej, jeżeli uzyskane efekty kształcenia przekraczają wymagane minimum.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta** | | | | | |
| **Forma aktywności** | **Szacunkowa liczba godzin przeznaczona na zrealizowanie aktywności** | | | | |
| **W** | **C** | **L** | | **P** |
| Godziny kontaktowe | 15 |  | 15 | |  |
| Czytanie literatury | 10 |  | 10 | |  |
| Przygotowanie do zajęć ćwiczeniowych, laboratoryjnych, projektowych |  |  | 15 | |  |
| Przygotowanie do egzaminu, zaliczenia | 6 |  |  | |  |
| Opracowanie dokumentacji projektu/sprawozdania | 8 |  | 11 | |  |
| Uczestnictwo w zaliczeniach i egzaminach | 2 |  | 2 | |  |
| Udział w konsultacjach | 3 |  | 3 | |  |
| **Łącznie godzin** | **44** |  | **56** | |  |
| **Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu** | **100** | | | | |
| **Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu** | **4** | | | | |
|  | **Liczba godzin** | | | **ECTS** | |
| Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi | 56 | | | 3 | |
| Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich | 40 | | | 1 | |

|  |
| --- |
| **Literatura podstawowa** |
| Cichosz A., *Zarządzanie stresem w organizacji*, Difin, Warszawa 2018. McGonigal K., *Siła stresu: jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie,* Wydawnictwo Helion, Gliwice 2019.Terelak J. F. (red. nauk.), ***Stres*** *zawodowy: charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2007. |
| **Literatura uzupełniająca** |
| Skłodowski H. (red.), *Zarządzanie stresem*, Wydawnictwo Społecznej Akademii Nauk, Łódź 2013.  Bailey R., *Zarządzanie stresem. Zbiór technik i narzędzi dla doradców oraz prowadzących szkolenia,* Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2011. Sapolsky R. M., *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? psychofizjologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Osoba odpowiedzialna za przedmiot** | |
| dr inż. Katarzyna Kamińska | ZZiE |
| **Pozostałe osoby prowadzące przedmiot** | |
|  |  |